

Eliciting physical-behavioral strategies for adolescents' management of their sexual drive/behavior from Islamic resources (the Quran and Hadith) and experimental studies

Ata Pourabbasi^{1*}, Soqra Ebrahimi Qavam², Mahbubeh-Sadat Ebrahimnegad Shirvani³

1- Endocrinology and Metabolism Research Center, Endocrinology and Metabolism Clinical Sciences Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2- Department of educational psychology, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'ee University, Tehran, Iran.

3- Educational medicine and school health foundation, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Ata Pourabbasi; Email: atapoura@tums.ac.ir

Article Info

Received: Sep 15, 2017

Received in revised form:

Nov 10, 2017

Accepted: Dec 16, 2017

Available Online: Dec 22, 2017

Keywords:

Adolescent

Sexual drive/behavior

Religious teachings

Abstract

Background and Objective: Sexual drive is one of the main human instincts whose proper management can lead to mental health improvement. Adolescents whose sexual drive is growing during their teenage years don't find proper ways to fulfill their sexual desires. Therefore, they should manage this drive through selecting appropriate strategies. The current paper aimed to offer some religious health-related physical and behavioral strategies parallel to experimental evidences in order to help adolescents manage their sexual drive and behaviors.

Method: In line with the purpose of the study, Islamic resources (the Quran and Hadith) and experimental studies were systematically searched. Physical and behavioral factors related to sexual drive/behavior were extracted and organized into two groups of sexual drive/behavior amplifiers or reducer. All ethical issues were taken into account. Furthermore, the authors declared no conflict of interests.

Results: In total, forty nine factors affecting sexual drive/behavior were collected from the studied resources. The main portion of these factors were related to nutrition, nutrients and nutritional behaviors. Physical activities, personal hygienic behaviors, smells and colours were the other affecting factors.

Conclusion: It seems focusing on nutritional behaviors such as calorie intake restriction, low food intake, reducing the intake of nutrients and nutritional supplements that boos the sexual drive, promoting invovleemt in pysical activities and some modifications in enviroments that are frequented by adolescents can help young adults manage the sexual derive/behavior.

Please cite this article as: Pourabbasi A, Ebrahimi Qavam S, Ebrahimnegad Shirvani MS. Eliciting physical-behavioral strategies for adolescents' management of their sexual drive/behavior from Islamic resources (the Quran and Hadith) and experimental studies. J Res Relig Health. 2018; 4(1):93- 103.

Summary

Background and Objective: Sexual drive is one of the most important human instincts, which guarantees the survival of human beings. Also, the proper and normal response to this desire based on religious and cultural values has been introduced as one of the greatest human pleasures (1). On the other hand, responses to sexual desires that do not conform to religious and cultural norms are regarded as a great guilt, and human beings have been severely prohibited from such behaviors (2).

In Western teachings, adolescents are not prohibited from sexual behavior outside the marriage, and they receive the necessary training for properly responding to sexual desires. In some cases, some limitations have also been imposed on sexual behaviors (3). However, in the context of Eastern culture, especially in Iran, such a response to sexual desire during adolescence is considered as an abnormal behavior, which does not conform with the cultural and religious norms. As a result, sexual education is in line with the removal and absolute limitation of such responses. In such a setting, it is necessary to help the teenagers manage their natural sexual desire as much as possible and try to

restrict their disproportionate responses. This is specifically important because most of the adolescents do not have the prerequisites to get married, hence fulfilling their sexual desires in a natural way.

One of the most important factors in managing sexual desire and behavior in adolescents, especially teenage boys, is physical-behavioral factors. Religious-oriented teachings constitute the most important factor in cognitively managing sexual desire and behavior. But physical-behavioral factors must provide the context for the establishment of such cognitive skills for adolescents. This notable connection between physical-behavioral considerations and cognitive system is the main concern of the educational medicine and the key concept for designing and running interventions (4).

Accordingly, this article was designed with the aim of extracting physical-behavioral strategies for managing sexual desire and behavior in adolescent boys based on two sources of revelation (Quran and Hadith) and experimental studies. In this study, we tried to assess and collect the physical and behavioral factors that may boost or decrease the sexual behavior and desire from the mentioned resources, to classify them logically, and to implement different physical and behavioral strategies for managing the sexual desire and behavior in order to reduce abnormal behavioral responses especially in boys.

Method: In line with the purpose of the study, Islamic resources (the Quran and Hadith) and experimental studies were systematically searched. Physical and behavioral factors related to sexual drive/ behavior were extracted and organized into two groups of sexual drive/behavior amplifiers or reducer.

Results: In total, forty nine factors affecting sexual drive/behavior were collected from the studied resources. The main portion of these factors were related to nutrition, nutrients and nutritional behaviors. Physical activities, personal hygienic behaviors, smells and colours were the other affecting factors.

Conclusion: Sexual desire and behavior in humans is one of the wonders of creation leading to the survival of human beings. It is thus necessary to pay attention to it. Nonetheless, this desire must be managed within a specific framework so that possible deviations cannot make any misdirection in the human's way of bliss. Given the existing cultural context in the Iranian community, the right response to sexual desire (i.e. marriage) is not provided easily for adolescents, it is necessary to address the management of sexual desire and behavior and offer some practical and rational strategies. In this study, these strategies were sought to be derived from two sources of revelation and valid experiences. In all cases, it seems that the most important strategies are food, food components and nutritional behaviors especially the calorie intake restriction in various forms including fasting in adolescent boys. The other important strategies are involvement in regular physical activities, subsequent behavioral and cognitive teachings and some modifications in environments that are frequented by adolescents.

The results of this study revealed that various factors can increase/decrease sexual desire and behavior. Nonetheless, some important considerations should be taken into account to have a more accurate interpretation of the findings based on the two resources (revelation and experiments).

Recommendations made in revelation sources, such as Hadiths, are usually general recommendations for having a better lifestyle. It means that the effects of these recommendations are tangible when adopted and acted as routine daily habits. Therefore, it should not be expected that these recommendations meet expectations in a short period, such as what is anticipated for medications and other medical interventions.

Another important point to consider is that the main factors mentioned in both religious recommendations and experimental studies are the factors that increase sexual desire/behavior. In these conditions, it seems to be necessary to retranslate these strategies by some reverse engineering methods in order to use them for managing and decreasing the sexual desire and behavior in adolescents. It should also be noted that this reverse engineering method may not yield desired results in all cases.

Finally, it seems that focusing on nutritional behaviors such as calorie intake restriction, low food intake, reduction of affecting nutrients and nutritional supplements, further involvement in physical activities and some environmental modifications can help adolescents manage their sexual drive/behavior.

References

1. Al-Kulayni T-I. Al-kafi. Iran,Qom: Dar al-Hadith; 2008. (Full Text in Arabic)
2. The Holey Qur'an, Al-Mumenoona, Verse 1-7. Tehran: Osveh; 1987.
3. Lohan M, Aventin Á, Maguire L, Curran R, McDowell C, Agus A, et al. Increasing boys' and girls' intentions to avoid teenage pregnancy: a cluster randomised controlled feasibility trial of an interactive video drama-based intervention in post-primary schools in Northern Ireland. 2017.
4. Pourabbasi A, Farzami J, Ebrahimnegad Shirvani M. Health and disease definition according to telos of life from the perspective of religious teachings: a basis for interventions in educational medicine. Journal of Research on Religion & Health. 2016;2(2):55-8. (Full Text in Persian)

ادراج الاستراتيجيات الجسمية _ السلوكية لإدارة الرغبة والسلوك الجنسي في المراهقين على أساس المصادر الإسلامية (القرآن والروايات) والدراسات التجريبية

عطالة بورعباسي^١، صغرى ابراهيمي قوام^٢، محبوبة سادات ابراهيمي نجاد شيرواني^٣

١- مركز أبحاث الغدد الصماء والتمثيل الغذائي، مركز دراسات الغدد الصم والبحوث الأيضية، جامعة طهران للعلوم الطبية، طهران، إيران.

٢- قسم علم النفس التربوي، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة العلامة الطباطبائي، طهران، إيران.

٣- مركز الطب التربوي والصحة المدرسية، طهران، إيران.

* المراسلات عطالة بورعباسي؛ البريد الإلكتروني: atapoura@tums.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ١٥ Sep، ٢٠١٧

وصول النص النهائي: ١٠ Nov، ٢٠١٧

القبول: ١٦ Dec، ٢٠١٧

النشر الإلكتروني: ٢٢ Dec، ٢٠١٧

الألفاظ الرئيسية:

التعاليم الدينية

الرغبة والسلوك الجنسي

المراهق

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: الرغبة الجنسية هي واحدة من أهم الغرائز البشرية التي يمكن أن تؤدي إدارتها الصحيحة إلى تحسين الصحة العقلية. ولكن في مرحلة المراهقة التي تعتبر بداية تجربة هذه الرغبة في البشر، لا توجد ارضية للتلبية المناسبة لهذه الرغبة، ولهذا فمن الضروري أن يتبنى المراهق استراتيجيات مختلفة لإدارة هذه الرغبة. وقد تمت كتابة هذه المقالة لغرض إدراج الاستراتيجيات الجسمية _ السلوكية لإدارة الرغبة والسلوك الجنسي في المراهقين على أساس المصادر الإسلامية (القرآن والروايات) والدراسات التجريبية.

منهجية البحث: من أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم البحث في المصادر الإسلامية (القرآن والروايات) والدراسات التجريبية. تم استخلاص العوامل الجسمية والسلوكية التي تؤثر على الرغبة الجنسية والسلوك الجنسي من هذه المصادر. و من ثم تم تصنيفها في اطار مجموعتين اساسيتين تصعيدية وتخفيضية للرغبة والسلوك الجنسي. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث وازافة الى هذا فإن مؤلفي المقالة لم يشيروا الى تضارب المصالح.

الكشوفات: تم استخلاص ما مجموعه ٤٩ عامل من العوامل الجسمية والسلوكية المؤثرة على الرغبة والسلوك الجنسي من المصادر التي تمت دراستها. وغالبية هذه العوامل تتعلق بالأغذية والأنماط الغذائية والسلوك التغذوي. وتشمل العوامل الأخرى ذات الصلة أيضاً: النشاط البدني والسلوكيات الصحية الفردية، الروائح والألوان المختلفة.

النتيجة: ويبدو أن أهم الاستراتيجيات الجسمية والسلوكية لإدارة الرغبة الجنسية والسلوك الجنسي لدى المراهقين هو: التركيز على السلوكيات، والعادات الغذائية بما في ذلك عدم الإفراط في الطعام، والحد من استهلاك الطاقة، والقضاء على المكونات الغذائية الزائدة للرغبة الجنسية والسلوك الجنسي في النظام الغذائي للمراهقين، والحد من استخدام المكملات الغذائية، وزيادة النشاط البدني، والقيام ببعض التعديلات البيئية في الاماكن التي يحضر بها المراهق.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Pourabbasi A, Ebrahimi Qavam S, Ebrahimnegad Shirvani MS. Eliciting physical-behavioral strategies for adolescents' management of their sexual drive/behavior from Islamic resources (the Quran and Hadith) and experimental studies. J Res Relig Health. 2018; 4(1): 93- 103.

برشماری راهبردهای جسمانی - رفتاری به منظور مدیریت میل و رفتار جنسی در پسران نوجوان بر اساس منابع اسلامی (قرآن و روایات) و مطالعات تجربی

عطاله پورعباسی^{۱*}، صغری ابراهیمی قوام^۲، محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی^۳

۱- مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم، پژوهشکده‌ی علوم بالینی غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳- بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس، تهران، ایران.

مکاتبات خطاب به آقای عطاله پورعباسی؛ رایانامه: atapoura@tums.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۴ شهریور ۹۶

دریافت متن نهایی: ۱۹ آبان ۹۶

پذیرش: ۲۵ آذر ۹۶

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۹۶

واژگان کلیدی:

آموزه‌ی دینی

میل و رفتار جنسی

نوجوان

چکیده

سابقه و هدف: میل جنسی از مهم‌ترین غرایز انسانی است که پاسخ درخور و مناسب به آن، موجبات ارتقای سلامت روان را در فرد فراهم می‌کند. اما در سنین نوجوانی که آغاز تجربه‌ی این میل در انسان است، زمینه برای پاسخ مناسب به این میل فراهم نیست و از این مجرا لازم است نوجوان با برگزیدن راهبردهای مختلف، نسبت به مدیریت این میل اقدام کند. این مقاله با هدف برشماری راهبردهای جسمانی - رفتاری به منظور مدیریت میل و رفتار جنسی بر اساس آموزه‌های دینی و مطالعات تجربی انجام شده است.

روش کار: به منظور تحقق اهداف مطالعه، در منابع اسلامی (قرآن و روایات) و مطالعات تجربی جستجو شد. عوامل جسمانی - رفتاری مؤثر بر میل و رفتار جنسی از این منابع استخراج؛ و در قالب دو گروه کلی افزایشده و کاهشده‌ی میل و رفتار جنسی طبقه‌بندی شد. در این پژوهش همه‌ی موارد اخلاقی رعایت شده است. علاوه‌براین، نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: در مجموع ۴۹ عامل جسمانی - رفتاری مؤثر بر میل و رفتار جنسی از منابع مورد مطالعه استخراج شد. عمده‌ی این عوامل مرتبط با غذا، دسته‌جات غذایی و رفتارهای تغذیه بود. دیگر عوامل مرتبط نیز شامل فعالیت فیزیکی، رفتارهای مرتبط با بهداشت فردی، رایحه‌ها و رنگ‌های مختلف بود.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد مهم‌ترین راهبردهای جسمانی و رفتاری برای مدیریت میل و رفتار جنسی در نوجوانان پسر عبارت است از: تمرکز بر رفتارها، عادت‌های غذایی شامل کم‌خوری، کاهش دریافت انرژی، حذف اجزای غذایی افزایشده‌ی میل و رفتار جنسی در رژیم غذایی نوجوان، محدودیت مصرف مکمل‌های غذایی، افزایش فعالیت فیزیکی و برخی ملاحظات در محیط‌آرایی فضاهای حضور نوجوانان.

استناد مقاله به این صورت است:

Pourabbasi A, Ebrahimi Qavam S, Ebrahimnagad Shirvani MS. Eliciting physical-behavioral strategies for adolescents' management of their sexual drive/behavior from Islamic resources (the Quran and Hadith) and experimental studies. J Res Relig Health. 2018; 4(1): 93- 103.

مقدمه

مداخلات است (۵).

با نگاهی به آموزه‌های دینی و همچنین مطالعات تجربی، می‌توان شواهد محکمی برای این منظور یافت. چراکه در بسیاری از آموزه‌های دینی برای مدیریت میل و رفتار جنسی، به مسائل جسمانی و رفتاری توجه شده است. همچنین در مطالعات تجربی نیز به منظور افزایش و یا کاهش میل و رفتار جنسی (به‌طور عمده افزایش)، راهبردهای متعدد جسمانی و رفتاری مد نظر قرار گرفته است.

بر این اساس، این مقاله با هدف استخراج راهبردهای جسمانی - رفتاری و به منظور مدیریت میل و رفتار جنسی در پسران نوجوان، با تکیه بر دو منبع وحیانی قرآن و روایات و همچنین مطالعات تجربی طراحی و تدوین شده است. در این پژوهش تلاش شده است تا با برشماری و گردآوری عوامل جسمانی - رفتاری مؤثر در میل و رفتار جنسی چه در جهت کاهش، چه در جهت افزایش، طبقه‌بندی منطقی از منابع ذکر شده صورت گیرد و نیز راهبردهای مختلف جسمانی و رفتاری به منظور مدیریت میل و رفتار جنسی در جهت کاهش پاسخ‌های رفتاری ناهنجار معرفی شود. با توجه به تفاوت‌های عمیق بین دختران و پسران نوجوان در زمینه‌ی میل و رفتارهای جنسی، تصمیم بر این شد که این مطالعه برای پسران و دختران به صورت مجزا و در قالب دو پژوهش مختلف اجرا شود. از این رو، آنچه در این پژوهش از نظر می‌گذرد، ناظر به مسائل پسران نوجوان است. هرچند با ملاحظات اندک برای دختران نوجوان نیز تعمیم‌پذیر است.

روش کار

به منظور مدیریت میل و رفتارهای جنسی دوره‌ی نوجوانی از مجرای مسائل مرتبط با جسم، از دو رویکرد و منبع استفاده شده است.

منابع وحیانی (قرآن و روایات)

قرآن و احادیث معصومان (علیهم‌السلام) یکی از مهم‌ترین منابع علم است که اشارات و دستورهای مختلفی را درباره‌ی مدیریت رفتارهای جنسی در انسان در بر گرفته است که با لحاظ کردن آنها می‌توان به این امر مهم نایل شد. برای این منظور در قرآن و کتب روایی معتبر شامل دانشنامه‌ی احادیث پزشکی (۶)، مفاتیح‌الحیات (۷)، طب‌الصادق (۸)، طب‌الرضا (۹) و طب‌النبی به صورت مستقیم و در من لایحضره الفقیه، اصول کافی، طب‌الائمه، مکارم‌الاخلاق، المحاسن و مسطرات‌السرائر به صورت غیرمستقیم جستجو شد.

میل جنسی یکی از مهم‌ترین غرایز انسان است که ضامن بقای نسل محسوب می‌شود. همچنین پاسخ به این میل از مجرای صحیح بر اساس آموزه‌های دینی، یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های انسان معرفی شده است (۱). از سوی دیگر پاسخ‌های خارج از چارچوب هنجار دینی و فرهنگی به میل جنسی و یا افراط در برآورده ساختن آن نیز یکی از بزرگ‌ترین گناهان شمرده شده و از این جهت، انسان از اتخاذ چنین رفتارهایی به شدت منع شده است (۲).

این میل تقریباً هم‌زمان با بلوغ جنسی و به موازات افزایش غلظت هورمون‌های جنسی در خون، رفته‌رفته افزایش می‌یابد که از نظر سنی، منطبق بر سنین نوجوانی است (۳). سنین نوجوانی نیز در بستر فرهنگی جامعه‌ی ایرانی و بسیاری از جوامع دیگر، دوره‌ی است که فرد امکان شرعی و عرفی پاسخ به این میل یعنی ازدواج را در اختیار ندارد و از این مجرا زمینه‌ی پاسخ به میل جنسی برای نوجوان چندان فراهم نیست. در آموزه‌های غربی و در قالب آموزش‌های جنسی، نوجوانان از رفتارهای جنسی خارج از چارچوب ازدواج به‌طور کامل منع نشده‌اند و برای داشتن رابطه‌ی جنسی بی‌خطر و یا پاسخ به میل جنسی برانگیخته‌شده آموزش‌های لازم را دریافت می‌کنند. هرچند محدودیت‌هایی نیز برای چنین روابطی اعمال می‌شود (۴).

اما در بستر فرهنگ شرقی به‌ویژه در جامعه‌ی ایرانی ارزش‌مدار، چنین پاسخی به میل جنسی برانگیخته‌شده در دوره‌ی نوجوانی، خارج از چارچوب فرهنگی و دینی تلقی شده است؛ و آموزش‌های جنسی در راستای حذف و محدودیت مطلق چنین پاسخ‌هایی است. در چنین بستری لازم است به نوجوان کمک کرد تا میل جنسی طبیعی خود را در حد امکان مدیریت کند و با پیشگیری از برانگیختگی آن، زمینه را برای محدودسازی پاسخ به این میل فراهم کند.

از مهم‌ترین عواملی که در مدیریت میل و رفتار جنسی در نوجوانان به‌ویژه پسران نوجوان نقش دارد، عوامل جسمانی - رفتاری است. هرچند آموزه‌های باورمحور و بینش‌مدار مهم‌ترین عوامل تنظیم‌کننده‌ی شناختی در مدیریت میل و رفتار جنسی است، عوامل جسمانی - رفتاری باید بستر لازم را برای استقرار چنین شناختی برای نوجوان فراهم کند؛ چراکه این ارتباط عمیق بین ملاحظات جسمانی - رفتاری و نظام شناختی، موضوع اصلی حیطه‌ی طب تربیتی و ملاک

نتایج به دست آمده از مرور نظام مند منابع یادشده، به تفکیک موارد ذیل را شامل می شود:

قرآن

در چهار سوره از قرآن کریم، اشاراتی درباره ی روش مدیریت میل جنسی و شهوت آمده است؛ که این چهار سوره عبارت است از مؤمنون (آیات ۱-۷) (۱۰)، نور (آیات ۳۰ و ۳۱) (۱۱)، احزاب (آیه ی ۳۵) (۱۲) و معارج (آیات ۲۳-۳۱) (۱۳). اما در این آیات سخنی از عوامل مرتبط با جسم درباره ی مدیریت شهوت و رفتارهای جنسی به میان نیامده است، مگر در یکی از این آیات (احزاب/۳۵) (۱۲) که به صورت تلویحی روزه داری را یکی از راهبردهای اشاره شده در این مورد معرفی کرده است.

روایات

از متون روایی استنباط می شود که عوامل جسمانی و رفتاری مختلفی می تواند بر میل و رفتار جنسی، چه در جهت افزایش، چه در جهت کاهش آن نقش داشته باشد. از مجموع کتبی که در این پژوهش جستجو شده، به ۲۷ عامل افزایش دهنده ی میل و رفتار جنسی که به نوعی با جسم مرتبط است اشاره شده که این عوامل عبارت است از خوردن زردک (۱۴)، خرما ی برنی (۱۵)، انجیر تازه و خشک (۱۶)، خربزه (۱۷)، پیاز (۱۴)، تخم مرغ (۱۸) {توصیه برای فرزندآوری}، پیاز سرخ کرده و تخم مرغ و نمک (۱۹)، تخم مرغ با گوشت (۲۰)، هوبره (۲۰)، حلیم (۲۰)، سویق (آرد گندم و جو بوداده) (۲۰)، شیر با عسل (۲۱)، مشکک (۲۰)، بوی خوش (۲۰)، فراوان شانه زدن موها (۲۰) {افزایش قدرت نزدیکی}، سرمه کشیدن (۲۱)، خضاب کردن (۲۰)، نوره کشیدن (۲۲)، رنگ زرد (در روایت به کفش اشاره شده است) (۲۰)، پرخوری (۲۳)، شام خوردن (۲۰)، بادمجان (۲۱)، پنیر در شامگاهان (۲۰)، زیتون (۲۰)، آویشن و نمک (۲۱)، کندر (۱۷) و کاسنی (۲۰). علاوه بر این، به پنج عامل کاهنده ی میل و رفتار جنسی که به نوعی با جسم نیز مرتبط است، اشاره شده که عبارت است از روزه داری (۲۱)، واگذارن موی بدن (۲۴)، کفش مشکي (۲۰)، کمی خوراک و پوشاک (۲۵) و خورش ساختن سرکه (۲۰).

مطالعات تجربی

پس از جستجوی مقاله ها و حذف مطالعات تکراری، در مجموع ۵۵ مقاله بررسی شد. عنوان و چکیده ی این مقالات مطالعه و اطلاعات لازم درباره ی عوامل مؤثر بر میل و رفتار جنسی، گروه مورد مطالعه و ابزارهای مورد استفاده از آنها استخراج شد. از مجموع مقاله های بررسی شده، ۱۷ عامل مرتبط جسمانی مؤثر بر میل و رفتار جنسی استخراج شد که از این تعداد، ۱۲ عامل

کلیدواژه های جستجوی نظام مند در این متون عبارت است از شهوت، آمیزش، جهاد نفس، ورع، ماءالصلب و ماءالظهر. همچنین برای اطمینان از نتایج دقیق تر، با استفاده از نرم افزار جامع الاحادیث نور (نسخه ی ۳ و ۵)، کتب مختلف روایی در زمینه ی طب نیز با کلیدواژه های ذکر شده جستجو شد.

از مجموعه ی این متون، عوامل مؤثر بر میل و رفتار جنسی که به نوعی با جسم و مسائل جسمانی مرتبط بود، استخراج و در قالب دو گروه کلی افزایش دهنده و کاهنده ی میل و رفتار جنسی طبقه بندی شد.

منابع مطالعات تجربی

به منظور گردآوری تجربیات نظام مند در مطالعات تجربی صورت گرفته، از بانک مقالات پزشکی پابمد^۱ استفاده شد. در این بانک، مقاله ها با کلیدواژه های Libido, sexual drive, sexual desire, sexual arousal nutrition, nutrient, physical activity, sport supplement به شکل نظام مند جستجو شد. مقاله ها با واژه ی human محدود شد^۲ و به این ترتیب فقط مطالعاتی که بر روی آزمودنی انسان انجام شده بود یافت شد. در ضمن با افزودن کلمه ی men به ترکیب کلمات، مطالعاتی که بر روی آزمودنی های مذکر انجام شده بود نیز جداسازی شد. به طور کلی، همه ی انواع مطالعات در این جستجو بررسی شد.

پس از گردآوری مطالعات و حذف مقاله های تکراری، عوامل مؤثر بر میل و رفتار جنسی مورد مطالعه در این پژوهش ها که به نوعی با جسم و مسائل جسمانی به ویژه تغذیه و فعالیت فیزیکی نیز مرتبط بود، استخراج و در قالب دو گروه کلی افزایش دهنده و کاهنده ی میل و رفتار جنسی طبقه بندی شد. برای این منظور عنوان و چکیده ی این مقاله ها مطالعه شد و اطلاعات لازم درباره ی عوامل مؤثر بر میل و رفتار جنسی، گروه مورد مطالعه و ابزارهای مورد استفاده از آنها به دست آمد. در مواقعی هم که امکان استخراج این اطلاعات از چکیده وجود نداشت، از متن کامل مقاله استفاده شد و در صورتی که متن کامل مقاله در دسترس نبود و اطلاعات از چکیده استخراج پذیر نبود، آن مقاله از روند ارزیابی کنار گذاشته می شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، در مقالاتی که از متن کامل آنها استفاده شد، متن کامل از طریق سامانه های معتبر بین المللی و با مجوز ناشر دریافت شد.

یافته ها

^۱) Pubmed

^۲) Filter

همان گونه که از نتایج این مطالعه دریافت می شود، عوامل جسمانی مختلفی می تواند بر میل و رفتار جنسی چه در جهت افزایش، چه در جهت کاهش مؤثر باشد. اما به منظور تحلیل دقیق تر نتایج این مطالعه باید موارد مهمی را درباره ی دو منبع مورد ارزیابی (وحیانی و تجربی) مد نظر داشت.

توصیه های منابع وحیانی مانند روایات، عموماً توصیه هایی از جنس سبک زندگی است. به این معنا که آثار این توصیه ها هنگامی برای انسان آشکار می شود که فرد آن را سبک غالب زندگی خود برگزیند و به آن عمل کند. بنابراین نباید انتظار داشت که رعایت این توصیه ها برای یک بار و یا برای دوره یی کوتاه، مانند آنچه درباره ی داروها مورد انتظار است، منشأ آثاری باشد که از آنها توقع می رود. نکته ی دیگری که درباره ی توصیه های روایی باید به آن توجه کرد این است که برخی از این توصیه ها، در پاسخ به سؤال فردی است که مشکل خود را نزد امام معصوم مطرح کرده است؛ و ایشان با توجه به ملاحظات دیگر، برای رفع مشکل توصیه هایی به آن شخص کرده اند. بنابراین برخلاف روند جاری در پژوهش های بالینی معمول که مبتنی بر استقرا و پایه ی اجرای کارآزمایی های بالینی امروزی است، ممکن است برخی از این توصیه ها، برای عموم مردم موجب ایجاد آثار اشاره شده در روایت نباشد و قابلیت تعمیم پذیری نیز نداشته باشد. اما برای انسان امروز که این آموزه ها را در دسترس دارد، همین توصیه ها نیز می تواند گنجینه یی گران بها برای برگزیدن یک سبک زندگی سالم و هوشمند قلمداد شود.

همچنین نکته ی مهم دیگری که باید در نظر گرفت، این است که هم در توصیه های روایی، هم در مطالعات تجربی، عمده ی عوامل مورد اشاره مربوط به عوامل افزایش دهنده ی میل و رفتار جنسی است. حال به منظور استفاده از این آموزه ها و تجربیات برای مدیریت میل و رفتار جنسی در نوجوان که عموماً ناظر بر به کار بردن توصیه های بازدارنده است، به نظر می رسد باید با روش مهندسی معکوس، با مدیریت عوامل افزایش دهنده، زمینه را برای مدیریت میل و رفتار جنسی و کاهش آن فراهم کرد. هر چند که باید این ملاحظه را نیز مد نظر قرار داد که ممکن است این روش مهندسی معکوس، در همه ی موارد ممکن است به نتیجه ی دلخواه منجر نشود.

با توجه به موارد یاد شده، عوامل جسمانی مؤثر بر میل و رفتار جنسی اشاره شده در توصیه های وحیانی و مطالعات تجربی در قالب دسته های ذیل طبقه بندی می شود.

عوامل مرتبط با دسته جات مواد غذایی

افزاینده و پنج عامل کاهنده ی میل و رفتار جنسی ارزیابی شد. عوامل افزایش دهنده ی میل و رفتار جنسی اشاره شده در مطالعات شامل موارد ذیل است:

✓ ختنه (۲۶)

✓ فعالیت فیزیکی (بیش از ۱۴۰۰ kcal/wk (۲۷ و ۲۸)

✓ فعالیت فیزیکی بین ۱۰۰۰ تا ۴۰۰۰ cal/week (۲۹)

✓ عصاره ی جین سنگ (۳۰)

✓ ریزمغذی سلنیوم (۳۱)

✓ داروی vigRX plus (۳۲) شامل محتویات زیر:

○ Epimedium Leaf Extract. Epimedium Sagittatum. ...

○ Damiana. Turnera Aphrodisiaca. ...

○ Ginkgo Leaf. Ginkgo Biloba. ...

○ Asian Red Ginseng. Panax Ginseng. ...

○ Saw Palmetto Berry. Fructus

Serenoae. ...

○ Muira Pauma Bark Extract. ...

○ Catuba Bark Extract. ...

✓ Trigonella foenum-graecum (Fenugreek)

extract (۳۳) کاهش وزن با رژیم غذایی در افراد چاق

دیابتی + ادامه با رژیم غذایی پر پروتئین، کم کربوهیدرات و کم چربی (۳۴)

✓ کاهش وزن با رژیم کم کالری در افراد چاق (۳۵)

✓ مکمل Rhodiola rosea (R) vigodana مشتمل بر extract given in combination with vitamins and minerals (۳۶)

✓ Kyo-Green (۳۷)

✓ ترکیباتی از تخم مرغ در قالب مکمل ویژه ی Erosom (ترکیباتی از تخم مرغ در قالب مکمل موجود نیست) (۳۸)

عوامل کاهنده ی میل و رفتار جنسی اشاره شده در مطالعات تجربی نیز شامل موارد ذیل است:

✓ روزه داری اسلامی در ماه رمضان (۳۹)

✓ نشانگان متابولیک (۴۰)

✓ رژیم غذایی پر سویا (۴۱)

✓ چاقی با شاخص اندازهی میچ (۴۲)

✓ نیکوتین Nicorette polacrilex gum (SmithKline Beecham Consumer Healthcare, Pittsburgh, PA, USA) (6 mg; approximately equivalent to smoking one high-yield cigarette) (۴۳)

میل و رفتار جنسی ارزیابی شده است که به استثنای کاهش دریافت کالری، نتایج دیگر با آموزه‌های روایی دارای همسویی روشنی است.

به نظر می‌رسد با استقرار و نهادینه‌سازی رفتارهای مرتبط با تغذیه در پسران نوجوان به‌ویژه کاهش دریافت انرژی و به‌طور خاص انرژی‌های مازاد روزانه‌ی دریافتی از تنقلات و خوردنی‌های پرکالری (کم‌خوری و روزه‌داری) می‌توان در جهت مدیریت میل و رفتار جنسی توفیقی جدی به‌دست آورد. همچنان‌که در مطالعات تجربی نیز روزه‌داری اسلامی، یکی از عوامل جسمانی کاهنده‌ی میل و رفتار جنسی ارزیابی شده است.

اما نکته‌ی که در این مجال باید به آن توجه شود، نتایج برخی مطالعات تجربی درباره‌ی نقش مهم کاهش وزن و محدودیت دریافت کالری در میل و رفتار جنسی است. به نظر می‌رسد این نتایج با توصیه‌های موجود در منابع وحیانی در تضاد باشد. اما با بررسی روش و اهداف انجام این مطالعات به این نتیجه می‌رسیم که این مطالعات در دو گروه افراد دارای اضافه وزن یا چاق صورت گرفت و در یکی از این گروه‌های مورد مطالعه رژیم غذایی کم کالری تجویز شد؛ و گروه دیگر، گروه شاهد در نظر گرفته شد. در نهایت با ابزاری میل و رفتار جنسی در این دو گروه ارزیابی شد و این دو گروه با یکدیگر مقایسه شدند (۳۴ و ۳۵). نتیجه‌ی این مقایسه از آن حکایت داشت که گروه افراد چاق با رعایت رژیم کم کالری، نسبت به افراد چاق گروه شاهد، در انتها میل و رفتار جنسی بیشتری اظهار داشته‌اند. البته باید به این مسئله نیز توجه شود که کاهش وزن به واسطه‌ی کاهش دریافت کالری در افراد چاق می‌تواند با افزایش اعتماد به نفس و ارتقای تناسب اندام، به افزایش میل و رفتار جنسی در این افراد منجر شود. بنابراین نتیجه‌ی این مطالعات ناظر به مقایسه‌ی افراد چاق با دیگر افراد جامعه نیست و در تعمیم نتایج این مطالعات باید توجه ویژه‌ی شود. بنابراین نمی‌توان از این مطالعات این نتیجه‌گیری را کرد که کاهش دریافت کالری در همه‌ی افراد جامعه به افزایش میل و رفتار جنسی منجر می‌شود. بنابراین، بین نتایج این مطالعات و آموزه‌های منابع وحیانی تناقضی وجود ندارد، چراکه آموزه‌های وحیانی که بدون قید مطرح شده، ناظر به همه‌ی افراد است و به گروه خاصی (مانند افراد چاق) محدود نیست.

همچنین چاقی که در یکی از مطالعات عامل کاهنده‌ی میل و رفتار جنسی در نظر گرفته شده است، اثر کاهنده‌ی خود را از

۱۹ عامل از ۲۷ عامل افزایشدهنده‌ی میل و رفتار جنسی اشاره شده در منابع وحیانی؛ و نیز یک عامل از پنج عامل کاهنده مربوط به غذا و اجزای تغذیه است. در مطالعات تجربی نیز اشاره‌های متعددی به منابع غذایی به‌ویژه در قالب مکمل‌های غذایی و داروها به‌منظور افزایش میل و رفتار جنسی شده است. این مقوله نشان می‌دهد که غذا و اجزای تغذیه شاید مهم‌ترین عامل جسمانی و فیزیکی مؤثر بر میل و رفتار جنسی در انسان به‌ویژه مردان است. با اتخاذ رویکرد مهندسی معکوس و با توجه به ضرورت مدیریت میل و رفتار جنسی در پسران نوجوان، به نظر می‌رسد لازم است غذاها و اجزای تغذیه‌ی افزایشدهنده‌ی میل و رفتار جنسی در رژیم غذایی روزانه‌ی ایشان مدیریت شود و مصرف آنها به حداقل مورد نیاز بدن برای این سنین محدود شود. البته ذکر این نکته نیز خالی از لطف نیست که درباره‌ی برخی از غذاها و اجزای تغذیه‌ی اشاره شده در روایات مانند سویق و هلیم، یافتن مصادیق امروزی با مشکلاتی مواجه است و شاید نتوان غذایی را بر آن منطبق کرد و امروزه کمتر از آنها استفاده می‌شود.

در مطالعات تجربی نیز به‌طور عمده، تأثیر اجزای غذایی در قالب مکمل‌ها یا داروها ارزیابی شده است. مانند عصاره‌ی جین‌سنگ، ریزمغذی سلنیوم و ... که البته عموماً نیز به آثار افزایشدهنده‌ی آنها بر میل و رفتار جنسی اشاره شده است. در این باره باید توجه کرد که بسیاری از اجزای اشاره شده در این مطالعات به‌جز ریزمغذی سلنیوم (که در منابع غذایی طبیعی مانند گردوی برزیلی، جگر، شاه ماهی، تن ماهی، ماهی کولی، تخمه‌ی آفتابگردان، سبوس‌ها، خاویار و میگو یافت می‌شود)، دیگر موارد در منابع غذایی معمول وجود ندارد و از این نظر چندان محل توجه نیست؛ اما باید اشاره کرد که با گسترش روند مصرف مکمل‌های غذایی در میان نوجوانان و دریافت این اجزای غذایی در قالب مکمل‌هایی با اشکال دارویی و با هدف تقویت جسمانی، مصرف این اجزای غذایی نیز می‌تواند در میان پسران نوجوان شایع شود که لازم است برای مدیریت آن و ایجاد محدودیت‌هایی در مصرف مکمل‌های غذایی به‌ویژه مکمل‌های تقویتی برنامه‌ریزی کرد.

عوامل مرتبط با رفتارها/ عادات‌های تغذیه

در میان عوامل مؤثر بر میل و رفتار جنسی، رفتارهای تغذیه دارای نقش بسزایی است. ازجمله پرخوری و شام خوردن که جزء رفتارهای افزایشدهنده است؛ و روزه‌داری و کمی خوراک و کم نوشیدن که رفتارهای کاهنده‌ی میل و رفتار جنسی محسوب می‌شود. همچنین در مطالعات تجربی نیز تأثیر این رفتارها بر

اشاره شده است؛ ازجمله رعایت بهداشت فردی، نظافت و بوی خوش و یا استفاده از رنگ‌های مختلف چه در جهت کاهش، چه در جهت افزایش میل و رفتار جنسی. گفتنی است که امروزه استفاده از انواع رایحه‌ها در تحریک میل جنسی، با عنوان رایحه‌درمانی یا بهره‌مندی از روان‌شناسی رنگ‌ها در افزایش کاهش میل جنسی نیز در تأیید این آموزه‌ها، قابل ذکر است. ازجمله در مطالعات مختلفی مشاهده شده است که از نظر مردان، زنانی که پوشش قرمز دارند جذاب‌تر؛ و از نظر جنسی انگیزاننده‌تر هستند (۴۴).

برخی از عوامل اشاره شده در توصیه‌های وحیانی نیز چندان قابلیت پیاده‌سازی را در جامعه‌ی امروز ندارد. ازجمله ختنه کردن پسران که اجرای آن در کشور و جامعه چندان قابل تغییر نیست.

آنچه باید در این باره به آن توجه شود این است که در محیط‌آرایی و چیدمان وسایل و مبلمان و ... تا حد امکان بهتر است این توصیه‌ها را مدنظر قرار داد.

نتیجه‌گیری

میل و رفتار جنسی در انسان، یکی از شگفتی‌های خلقت است که موجب بقای نسل می‌شود و از این رو توجه به آن ضروری است. اما این میل و رفتار باید در چارچوب مشخصی مدیریت شود تا انحراف‌های احتمالی آن، زمینه را برای انحطاط انسان و انحراف از اهداف متعالی خلقت فراهم نکند.

در این راستا و با توجه به بسترهای فرهنگی موجود در جامعه‌ی ایرانی که پاسخ درست به این میل (که همان ازدواج است) در سنین نوجوانی فراهم نیست، لازم است درباره‌ی مدیریت میل و رفتار جنسی و کمک به محدودسازی آن راهبردهای عملی و منطقی اتخاذ شود. در این زمینه یکی از مهم‌ترین راهبردها مربوط به عوامل جسمانی مؤثر بر میل و رفتار جنسی است که در گام نخست باید به آن توجه شود و مدیریت لازم برای آن صورت گیرد. در این مطالعه تلاش شد که این راهبردها از دو منبع وحیانی و تجربیات مدون استخراج و طبقه‌بندی شود. با توجه به همه‌ی موارد یاد شده، به نظر می‌رسد مهم‌ترین راهبرد برای این منظور؛ توجه به غذا، اجزای غذایی و رفتارهای تغذیه به‌ویژه محدودیت دریافت کالری در قالب‌های مختلف ازجمله روزه‌داری در پسران نوجوان است. پس از آن ترویج فعالیت فیزیکی منظم به همراه آموزه‌های رفتاری و شناختی بعدی و همچنین برخی ملاحظات در محیط‌آرایی و چیدمان محیطی است.

مجرای کاهش اعتماد به نفس و مسائل روانی مرتبط اعمال می‌کند.

عوامل مرتبط با فعالیت فیزیکی

تا آنجا که در جستجوهای نگارنده‌ی این مقاله به‌دست آمده، در توصیه‌های موجود در منابع وحیانی، اشاره‌ی به اثر ورزش و فعالیت بدنی بر میل و رفتار جنسی نشده است. اما در مطالعات تجربی اشاره شده است که سبک زندگی بی‌تحرک می‌تواند یکی از عوامل کاهنده‌ی میل و رفتار جنسی قلمداد شود؛ از سوی دیگر، فعالیت فیزیکی به‌ویژه فعالیت فیزیکی منظم در طول روز و هفته می‌تواند به افزایش میل و رفتار جنسی در مردان منجر شود. البته در توجیه این مشاهدات باید گفت دلیل عمده‌ی این اثر، ارتقای گردش خون، تناسب اندام، ارتقای اعتماد به نفس و ارتقای سلامت روان به واسطه‌ی فعالیت فیزیکی است. بنابر این مشاهدات و تجربیات، فعالیت فیزیکی در افراد به‌طورکلی می‌تواند به ارتقای میل و رفتار جنسی در آنان منجر شود. اما آنچه مهم است آثار کاهنده‌ی ورزش و فعالیت فیزیکی بر میل و رفتار جنسی در کوتاه مدت و در ساعات پس از انجام فعالیت فیزیکی است. این مسئله در تجربیات ورزشکاران حرفه‌ی نیز مشهود است که تخلیه‌ی انرژی به واسطه‌ی ورزش و فعالیت فیزیکی سنگین در تمرینات ورزشی، چندان جایی برای توجه به مسائل و رفتارهای جنسی پس از این تمرینات باقی نمی‌گذارد؛ هر چند میل و رفتار جنسی به‌طورکلی در جامعه‌ی ورزشکاران طبق اظهارنظر خودشان بیش از متوسط جامعه است که البته این مقوله با تأثیر ورزش بر تناسب اندام، ارتقای گردش خون، ارتقای اعتماد به نفس و ... از یک سو و با مصرف مکمل‌های ورزشی حاوی هورمون تستوسترون از سوی دیگر و همچنین با رعایت نکردن برخی ملاحظات اخلاقی در محیط‌های ورزشی توجیه‌پذیر است. بر اساس این شواهد باید گفت ترغیب پسران نوجوان به ورزش و فعالیت فیزیکی می‌تواند راهبرد رفتاری مؤثر برای مدیریت میل و رفتار جنسی به واسطه‌ی تخلیه‌ی انرژی لحاظ شود. اما اگر دیگر آموزه‌های تنظیم‌کننده‌ی شناخت‌محور به آنان تعلیم داده نشود، تناسب اندام و خوشایندی ظاهر و اعتماد به نفس حاصل از ورزش و فعالیت فیزیکی در حضور عوامل انگیزاننده‌ی درونی و محیطی میل و رفتار جنسی می‌تواند این میل و رفتار را در آنان تشدید کند.

دیگر عوامل رفتاری مؤثر بر میل و رفتار جنسی

علاوه بر طبقات اصلی که پیش از این اشاره شد، به برخی دیگر از رفتارهای افزایشنده و یا کاهنده‌ی میل و رفتار جنسی نیز

function. Urologic Clinics. 2016;43(2):217-22.

4. Lohan M, Aventin Á, Maguire L, Curran R, McDowell C, Agus A, et al. Increasing boys' and girls' intentions to avoid teenage pregnancy: a cluster randomised controlled feasibility trial of an interactive video drama-based intervention in post-primary schools in Northern Ireland. 2017.

5. Pourabbasi A, Farzami J, Ebrahimnegad Shirvani M. Health and disease definition according to telos of life from the perspective of religious teachings: a basis for interventions in educational medicine. Journal of Reaserch on Religion & Health. 2016;2(2):55-8. (Full Text in Persian)

6. Mohammadi Reyshahri M. Daneshnameh Ahadith-e-Pezeshki. Iran,Qom: Dar al-Hadith; 2003. (Full text in Arabic)

7. Javadi Amoli A. Mafatih-al-hayat. Iran, Qom, : Asra; 2012. (Full Text in Persian)

8. Daryaei M. Teb-al-sadeq. Iran,Tehran: Hazeq; 2007. (Full Text in Arabic)

9. Asgari M. Teb-al-Reza va Teb-al -Sadeq. Iran,Tehran,: Fo'ad; 1987. (Full Text in Arabic)

10. The Holey Qur'an, Al-Mumenoan,Verse 1-7. Tehran: Osveh; 1987.

11. The Holey Qur'an, Al-nour,Verse 30,31. Tehran: Osveh; 1987.

12. The Holey Qur'an, Al-ahzab,Verse 35. . Tehran: Osveh; 1987.

13. The Holey Qur'an, Al-ma'arij,Verse 23-31. Tehran: Osveh; 1987.

14. Al-Kulayni T-I. Al-kafi. Iran,Qom: Dar al-Hadith; 2008. (Full Text in Arabic)

15. AbMbKa-B AJ. Al-Mahasin. Iran,Qom: Dar-olkotob-al-eslamiyah; 2014. (Full Text in Arabic)

16. Tabarsi HbF. Makarim-Al-Akhlaq. 377 p. (Full Text in Arabic)

17. Mustaqferi AA. Tebb-al-Nabi. Iran: Razi; 1983. (Full Text in Arabic)

18. Neishabouri AB. Teb-al-aemmah. Iraq,Najaf1965. (Full Text in Arabic)

19. Tabarsi HbF. Makarim-Al-Akhlaq. (Full Text in Arabic)

20. Al-Kulayni T-I. Al-kafi. Iran,Qom2008. (Full Text in Arabic)

21. Tabarsi H-b-F. Makarim-Al-Akhlaq. (Full Text in Arabic)

22. Helli A. Mostarafat-al-Sara'er. Iran,Qom: Entesharat-e- Islami; 1991. (Full Text in Arabic)

23. Al-Amidi A-F. Ghurar Al-Hikam Wa Durar Al-Kalim. Iran,Qom: Dar-al-Ketab Islami. (Full Text in Arabic)

اجرای این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. ازجمله اینکه در منابع دینی (قرآن و روایات)، توصیه‌های اختصاصی ویژه نوجوان در این حیطه‌ها دیده نشد و در متون موجود تفکیکی بین نوجوان و بزرگسال صورت نگرفته بود. همچنین در مطالعات تجربی نیز، پژوهشی که به‌طور خاص درباره‌ی رفتارهای افزایش‌دهنده و کاهش‌دهنده میل جنسی در دوره‌ی نوجوانی انجام شده باشد، یافت نشد. این محدودیت ایجاب می‌کند تا در تعمیم همه‌ی نتایج مطالعه به سنین نوجوانی احتیاط لازم صورت گیرد.

محدودیت دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد، به‌کارگیری نتایج مطالعه در قشرهای مختلف جامعه است. در جوامع گوناگون، قشرهای مختلف با ارزش‌های متفاوت بومی، فرهنگی و مذهبی وجود دارد که ممکن است توصیه‌ها و راهبردهای ارزش‌محور مبتنی بر آموزه‌های دینی، مورد قبول همه‌ی آنان نباشد. ولیکن به سبب اینکه بسیاری از آموزه‌های دینی، بر عقل نیز مبتنی است، شاید بتوان امیدوار بود که معرفی آنها به قشرهای مختلف با زبان متناسب هر قشر، زمینه را برای اتخاذ رفتارهای هنجار فراهم کند.

البته در انتها باید به این نکته اشاره شود که تجربیات فردی افراد مجرب به‌ویژه مربیان و مشاوران در دوره‌های مختلف تحصیلی می‌تواند منبع مناسب دیگری برای اتخاذ راهبردهای مدیریت میل و رفتار جنسی در پسران نوجوان باشد که امید می‌رود در مطالعات بعدی بررسی شود.

قدردانی

از حمایت‌های مدیریت و مربیان محترم مجتمع فرهنگی احسان تهران که در تدوین این مقاله یاریگر مؤلفان بوده‌اند، قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی دربارهی این پژوهش ندارند.

References

1. Al-Kulayni T-I. Al-kafi. Iran,Qom: Dar al-Hadith; 2008. (Full Text in Arabic)
2. The Holey Qur'an, Al-Mumenoan,Verse 7. Tehran: Osveh; 1987.
3. Gannon JR, Walsh TJ. Testosterone and sexual

24. Al-Saduq AS. Man la yahduru al-faqih. Iran, Qom: Mu'assisa al-Nashr al-Islami; 1992. (Full Text in Arabic)
25. Al-Hilli WBAF. Tanbih al-khawahir wa nuzhat al-nawazir Iran, Qom: Ali Asghar Hamed; 1997. (Full Text in Arabic)
26. Zulu R, Jones D, Chitalu N, Cook R, Weiss S. Sexual satisfaction, performance, and partner response following voluntary medical male circumcision in Zambia: the spear and shield project. *Global Health: Science and Practice*. 2015;3(4):606-18.
27. Wang W, Wang J-Q, Wan F, Yang L. Physical exercise improves erectile function in young and middle-aged men. *Zhonghua nan ke xue= National journal of andrology*. 2014;20(12):1086-9.
28. Hsiao W, Shrewsbury AB, Moses KA, Johnson TV, Cai AW, Stuhldreher P, et al. Exercise is associated with better erectile function in men under 40 as evaluated by the International Index of Erectile Function. *The journal of sexual medicine*. 2012;9(2):524-30.
29. Kratzik CW, Lackner JE, Märk I, Rücklinger E, Schmidbauer J, Lunglmayr G, et al. How much physical activity is needed to maintain erectile function? Results of the Androx Vienna Municipality Study. *European urology*. 2009;55(2):509-17.
30. Bella AJ, Shamloul R. Traditional plant aphrodisiacs and male sexual dysfunction. *Phytotherapy research*. 2014;28(6):831-5.
31. Ahsan U, Kamran Z, Raza I, Ahmad S, Babar W, Riaz M, et al. Role of selenium in male reproduction—A review. *Animal reproduction science*. 2014; 146(1): 55-62.
32. Shah GR, Chaudhari MV, Sonawane NA, Pensalwar SV, Patankar SB, Sabale VP. Evaluation of a multi-herb supplement for erectile dysfunction: a randomized double-blind, placebo-controlled study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2012;12(1):155.
33. Steels E, Rao A, Vitetta L. Physiological Aspects of Male Libido Enhanced by Standardized Trigonella foenum-graecum Extract and Mineral Formulation. *Phytotherapy Research*. 2011;25(9):1294-300.
34. Khoo J, Piantadosi C, Duncan R, Worthley SG, Jenkins A, Noakes M, et al. Comparing effects of a low-energy diet and a high-protein low-fat diet on sexual and endothelial function, urinary tract symptoms, and inflammation in obese diabetic men. *The journal of sexual medicine*. 2011;8(10):2868-75.
35. Khoo J, Piantadosi C, Worthley S, Wittert G. Effects of a low-energy diet on sexual function and lower urinary tract symptoms in obese men. *International Journal of Obesity*. 2010;34(9):1396-403.
36. Fintelmann V, Gruenewald J. Efficacy and tolerability of a Rhodiola rosea extract in adults with physical and cognitive deficiencies. *Advances in therapy*. 2007;24(4):929-39.
37. Lau BH, Lau EW. Kyo-Green improves sexual dysfunction in men and women. *Medical Science Monitor*. 2003;9(2):PI12-PI18.
38. Eskeland B, Thom E, Svendsen K. Sexual desire in men: effects of oral ingestion of a product derived from fertilized eggs. *Journal of international medical research*. 1997;25(2):62-70.
39. Talib RA, Canguven O, Al-Rumaihi K, Al Ansari A, Alani M. The effect of fasting on erectile function and sexual desire on men in the month of Ramadan. *Urology journal*. 2015;12(2):2099-102.
40. Chao J, Kuo W, Chiang H, Hwang TI, Chao I, Chiang S. Association of metabolic syndrome, atherosclerosis risk factors, sex hormones in ED in aboriginal Taiwanese. *International journal of impotence research*. 2012;24(4):141-6.
41. Siepmann T, Roofeh J, Kiefer FW, Edelson DG. Hypogonadism and erectile dysfunction associated with soy product consumption. *Nutrition*. 2011; 27(7): 859-62.
42. Han TS, Tajar A, O'Neill TW, Jiang M, Bartfai G, Boonen S, et al. Impaired quality of life and sexual function in overweight and obese men: the European Male Ageing Study. *European Journal of Endocrinology*. 2011:EJE-10-1129.
43. Harte CB, Meston CM. Acute effects of nicotine on physiological and subjective sexual arousal in nonsmoking men: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *The journal of sexual medicine*. 2008;5(1):110-21.
44. Elliot AJ, Niesta D. Romantic red: red enhances men's attraction to women. *Journal of personality and social psychology*. 2008;95(5):1150.